

Sari Wahlsten

Toimintapäivä Rautjärven ikääntyville

Illoo ikäimmeisille

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma

Marraskuu 2015

Tekijä/Tekijät Sari Wahlsten	Tutkinto Vanhustyön koulutus- ohjelma	Aika Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi Toimintapäivä Rautjärven Ikääntyville		22 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja Rautjärven vapaa-aikatoimi/liikuntatoimi		
Ohjaaja Tuntiopettaja opettaja Pauliina Lehto		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli järjestää toimintapäivä Rautjärven kunnan ikääntyville ja saada kunnan ikääntyneet osallistumaan yhteiseen päivään. Päivän tavoite oli tuottaa sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ikääntyville. Tarkoituksena oli myös antaa tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista, niin liikunnan, vapaa-aikatoimintojen kuin terveyteen ja hyvinvointiin panostaen. Toimintapäivän aikana oli myös tarkoitus löytää koulukummi asemanseudun kouluun (luokat 1-6).</p> <p>Päivän ohjelma suunniteltiin niin, että jokaiselle löytyisi mieluista tekemistä. Aamupäivällä oli info: Rautjärven kotihoidon esimies oli kertomassa ikääntyville suunnatuista sosiaali- ja terveystalviteuksista. Kunnan liikunnanohjaaja kertoi liikuntapalveluista. Tiedotusta oli myös geronomin koulutuksesta. Aamupäivällä oli myös mahdollisuus osallistua Asemanseudun koulun oppilaiden tunneille, ja kuntosalilla oli opastamassa liikunnassa fysioterapeuttiopiskelija.</p> <p>Toimintapäivänä oli senioritanssia ja tanssia ikivihreiden tahdissa. Päivän päätteeksi paikallisen metsästysseuran laavulla oli kahvit ja makkaranpaistoa. Päivän aikana järjestettiin myös arvonta, johon asemanseudun apteekki oli lahjoittanut tuotepaketteja. Toiminnalliseen päivään osallistuvilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn päivän mielekkyydestä, omista liikuntatottumuksistaan ja halustaan ryhtyä koulukummiksi.</p> <p>Päivä onnistui odotusten mukaan ja mukana olleet saivat laajan tietopaketin Rautjärvellä tarjolla olevista erilaisista palveluista. Koulukummiä ei kuitenkaan löytynyt. Keskusteluissa kävijöiden kanssa kummiudesta useat olivat sitä mieltä, että aika ei riitä.</p>		
Asiasanat toimintapäivä, opastus, osallistuminen ja yhdessäolo		

Author (authors)	Degree	Time
Sari Wahlsten	Bachelor of Elderly Care	December 2015
Thesis Title		22 pages
Activity day Rautjärvi for senior citizens		6 pages of appendices
Commissioned by		
Rautjärven Vapaa-aika toimi/liikuntatoimi		
Supervisor		
Pauliina Lehto full-time Teacher		
Abstract		
<p>The theme of this functional thesis was to arrange an activity day for the elderly people in Rautjärvi and to get the elderly of this municipality to participate in this shared day. The aim of the day was to support social, mental and physical wellbeing. The aim was also to give them knowledge about things related to getting old, investing in exercising, free time activities, health and wellbeing. One purpose was to find school godparent for the school of Asemanseutu during the day (classes 1-6).</p> <p>The program of the day was planned so that everyone could find something pleasant to do. An informational event was held in the morning to pass on information: manager of the home care of Rautjärvi was there to tell people about the social and health services targeted to the aging people. Also the physical education instructor of the municipality gave information about the exercise services. And we told about studying for elderly care. In the morning there was also an opportunity to take part in school classes of the pupils of school of Asemanseutu and we had a physiotherapist student who was giving guidance in the gym.</p> <p>The program included senior dance and dancing with the evergreen. At the end of the day we had coffee and sausage grilling at the lean-to of the local hunting club. During the day there was a lottery where we had product packages donated by the pharmacy of Asemanseutu</p> <p>The day worked out as expected and all participants got a wide information package about different services in Rautjärvi. School godparent was not found though. While discussing with the participants about godparenting many thought that they were too busy and they was so much else to do.</p>		
Keywords		
Day of Action, guidance, participation and togetherness		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYVÄN AKTIIVISUUS JA TOIMINTAKYKY	6
2.1	Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen	7
2.2	Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen	9
2.3	Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen	10
3	TOIMINNALLISIA JA TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVIÄ TOIMINTOJA	11
4	RAUTJÄRVEN ASEMANSEUTU JA SEN TOIMINNAT IKÄÄNTYVILLE	12
4.1	lääkäiden kummitoiminta	12
4.2	Asemanseudulla olemassa olevaa toimintaa iäkkäille	13
5	PROJEKTIN TOTEUTUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT	14
5.1	Aikataulu	14
5.2	Rahoitus	16
5.3	Tavoitteet ja toteutus	16
6	POHDINTA	17
	LÄHTEET	22
	LIITTEET	
	Liite 1. Rautjärven asemanseudun toiminnot ikääntyville	
	Liite 2. Tutkimuslupa anomus	
	Liite 3. Toimintapäivän ilmoitus Etelä-Saimaa 23.9.2015	
	Liite 4. Toimintapäivän palautekaavake	
	Liite 5. Valokuvia päivästä 2 kpl	
	Liite 6. Ilmoitus toimintapäivästä	

Elämä voi iäkkäänäkin olla antoisaa ja mielekästä. Se miten elämäämme elämme, minkälainen sosiaalinen verkosto meillä on, miten suhtaudumme siihen, että ikäännyimme ja vaivojakin tulee, ovat avainkysymyksiä ikääntyessämme. Mikrotason elinympäristö on mielestäni erilainen maaseudulla kuin kaupungeissa. Mielekkään elämän kokeminen on avain siihen miten arki sujuu, ja useinkin ihmisen ikääntyessä on niin, ettei psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen elämä ole niin täyttävää kaikkien kohdalla. Monet iäkkäät kuitenkin haluaisivat elää mielekkäämpää elämää ja näin tämä tunne jää vajaaksi.

Vasta tällä vuosituhannella on havahduttu panostamaan ikääntyviin. Eri toimintoja on tullut niin kulttuurin kuin liikunnan alueella. Kaupunkilaismiljöössä on enemmän harrastusmahdollisuuksia ja niihin on helppo mennä, kun julkinen liikenne toimii. Maaseudulla taas toiminnot ovat vähäisempiä, tai niihin ei pääse pitkien välimatkojen ja kyydittömyyden takia. Mielekkäästä elämästä puhutaan nyt laajemmin ja siitä, miten liikunnallinen tai muuten mielekäs elämä ennaltaehkäisee myös fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia.

Eläkeiän saavuttaneiden määrä kasvaa jatkuvasti ja ihmisten terveydentila ja toimintakyky ovat hyvinkin erilaisia. Toiset voivat olla hyvinkin liikkuvia ja osallistuvia, kun taas toiset, jopa samanikäiset makaavat jo vuodeosastolla. Ihmisen toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta. Fyysinen hyvä kunto edistää liikuntakykyisyyttä ja selviämistä arkiaskareissa. Psyykkisessä toimintakyvyssä on kyse älyllisestä ja tunne-elämästä ja sosiaalinen toimintakyky on kykyä ylläpitää sosiaalisia taitoja (Karvinen 1994,11).

Geronomiopintojen tehtävät ja harjoittelut työelämässä ovat antaneet minulle monenlaista pohdittavaa ja tietoa, jota olen voinut hyödyntää käytännössä. Iäkkäiden moninaiset ongelmat niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti ovat tulleet tutuksi. Oman elämänkokemuksenlisäksi olen saanut laadukasta lisätietoa, mikä antaa mahdollisuuden ajatella asioista laajemmin. Minua on toiminnan ihmisenä kiinnostanut harjoittelut, joissa ei niinkään paneuduta ikäihmisen sairauksiin vaan ihmisen elettyyn elämään, eli elämänkaareen ja siihen, miten voisin auttaa tuottamaan mukavaa mieltä, yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja psyykkistä hyvinvointia. Harrastustoiminta, yhdessä tekeminen ja

oleminen voimaannuttavien asioiden äärellä voivat hetkeksi auttaa unohtamaan murheet ja keskittyä mukaviin asioihin.

Projektilla on oltava tavoite ja tarkoitus. Tärkeintä kuitenkin on tekijän mielenkiinto ja innostus. Itselleen mieleinen projekti antaa intoa tehdä sitä ja sen työstäminen on antoisaa tekijälleen. Projektiin on kuitenkin osattava suhtautua objektiivisesti, jotta siitä tulee luotettava. Vanha kansansanonta ”luulo ei ole tiedon väärti” kuvaa mielestäni, luulojani (hypoteesit) siitä, mitä toimintapäiväni antoi. Oliko se odotuksieni mukainen? Jos ei ollut niin miksi ei ja mitä olisin voinut tehdä toisin.

Toiminnallisen päivän ideana oli siis kertoa Rautjärven ikääntyville heille suunnatuista palveluista sekä tuottaa sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ihminen saa muiden kanssa yhdessä toimiessaan hyvänolon tunteen, mikä auttaa jaksamaan arjessa. Mielekäs toiminta voi tuottaa myös jatkotoimotteita liikuntaan tai muuhun yhdessä toimimiseen. Jokainen ihminen on tärkeä ja jokaisella pitäisi olla mahdollisuudet päästä toimimaan ja nauttimaan elämästä, vaikka se välillä raskasta onkin.

2 IKÄÄNTYVÄN AKTIIVISUUS JA TOIMINTAKYKY

Pertti Pohjolainen (2009) on jaotellut toimintakyvyn neljään eri-osa alueeseen.

- 1) toimintakyky suhteessa ympäristöön
- 2) toimintakyvyn eri osa-alueet (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen)
- 3) toimintakyky päivittäisiin toimintoihin (ADL- toimintakykyyn) vaikuttavat tekijät
- 4) toimintakyky ja terveys (Ikäinstituutti 2015).

Heikkinen & Marin (2002, 58) käsittelevät Kirjassa Vanhuuden voimavarat ihmisen aktiivista ikääntymistä. Puolivuosisadan tutkimuksissa on käyty keskusteluja kahdesta erilaisesta tavasta elää laadukasta elämää ikääntyneenäkin. Toisaalta on suotavaa, että ikääntynyt irtautuu sosiaalisista rooleista, antaa tilaa nuoremmille ja tässä vaiheessa henkiset arvot nousee aktiivisen elämän vastapainoksi. Kun taas toisaalta korostetaan ikääntyvän liikuntaa, uusien asi-

oiden oppimista ja sosiaalista aktiivisuutta, joka taas antaa lisää elinvuosia ja auttaa iäkästä selviytymään itsenäisesti arjessa. (Heikkinen & Marin 2002, 28).

Psykologi Tony Dunderfelt (2010, 21) pohtii kirjassa Ilon psykologia sitä, miten asenne vaikuttaa siihen, miten me koemme asioita. Hänen mukaan todellisuus muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ilmiöiden kokemuksesta. Kokemuksissa, joita meillä on ollut, on kolme tekijää. *Fyysinen luo objektiivisen, (mittavan) todellisuuden, sosiaalinen luo kulttuurisen (vuorovaikutuksellisentodellisuuden ja psyykkinen luo subjektiivisen (kokemuksellisen) todellisuuden.* (Dunderfelt 2010, 21.)

Humanistinen ihmiskäsitys sosiaali- ja terveysalalla uskoo ihmisen hyvyyteen, kasvuun, luovuuteen ja kehittymiseen. Humanistinen ihmiskäsitys korostaa vastuuta omasta itsestään. Humanistisen psykologian kehittäjän Abraham H. Maslow mukaan on ymmärrettävä ihmistä hänen omien kokemusten valossa. Näin ihmisen sisäisellä kokemusmaailmalla on merkitystä. Ihmistä on kunnioitettava ja ihminen itse on tärkein. Ihmisen tarpeiden hierarkkinen järjestys on fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, sosiaaliset tarpeet, arvonannon tarpeet ja itsensä toteuttamisen tarpeet. (Hoitotyö 2015.)

2.1 Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Ikäinstituutin toimittama raportin mukaan, fyysisellä toimintakyvyllä ymmärretään yleisesti elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä vaativista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. WHO:n esittämän ICF-luokituksen perusteella fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat ruumiin toiminnot ja rakenteet sekä niissä ilmenevät joko tilapäiset tai pysyvät ongelmat. (Ikäinstituutti 2009, 49.)

Toimintakyvyn ylläpitäminen tai kohentuminen edellyttää säännöllistä liikuntaa, jolla voi olla positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun. Ryhmäliikunnassa saa myös kontaktia muihin ihmisiin ja näin liikunta ylläpitää sosiaalista toimintakykyä. Väestötasoista tietoa ikäihmisten kuntoliikunnasta on vähän. Tulos kävelyn yleisyydestä on rohkaiseva ja osoittaa ikäihmisten olevan erittäin aktiivisia kansalaisia. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan suomalaiset eläke-

läiset liikkuvat paljon ja liikunnan harrastaminen kannattaa aina. (Ikäinstituutti 2009, 42.)

Rehunen (1997, 321–323) tarkastelee Terveys ja liikunta-kirjassaan liikunnan merkityksestä, miten se hidastaa rappeutumista ja vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistöön. Minkälaista liikuntaa kannattaa harrastaa, kuinka paljon ja kuinka kovaa, jotta se pitää fyysistä kuntoa yllä. Ruokavaliolla on myös merkitystä. Elimistön rappeutuminen ikääntyessä on väistämätöntä, mutta oikeanlaisen ravinnon ja liikunnan avulla voidaan hidastaa sitä. Monet fyysisen aktiivisuuden muodot puutarhan hoidosta kävelyyn auttavat ylläpitämään kuntoa. Liikunnan pitää kuormittaa lihaksistoa monipuolisesti ja hänen mielestään mieluummin vähän kerrallaan päivittäin kuin harvoin ja paljon. Jo kevyt 30–40% teholla tehty liikunta iäkkäällä on hyödyllistä. Voimaharjoittelu sopii myös iäkkäälle ja lisää lihasmassaa yli 60 vuotiailla, kunhan harjoittelu tehdään hyvin. (Rehunen 1997, 321–323.)

Ikäinstituutin liikuntapiirakassa (yli 65 vuotiaille) on harjoitteita ja siinä opastetaan liikkumaan. Liikuntapiirakassa suositellaan harjoittamaan 2 - 3 kertaa viikossa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta vaativia suoritteita, (uinti, tanssi, pallopelit ym.) kestävyyskuntoa pitää harjoittaa liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti. Monet harjoitteet parantavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. (UKK-instituutti, 2015.)

Fyysinen aktiivisuus alkaa jo nuorena ja usein liikkuvat liikunnalliset nuoret ovat fyysisesti aktiivisia läpi elämän ja ei-liikunnalliset nuoret ovat usein fyysisesti passiivisia myös vanhempana. Ihminen on luotu liikkumaan ja kuormitettavaksi läpi koko elämän. Koskaan ei ole kuitenkaan myöhäistä aloittaa kuntoilua. Fyysisen aktiivisuuden ja intensiteetin on kuitenkin tärkeä perustua yksilön mahdollisuuksiin, toivomuksiin, tuottaa iloa ja tyytyväisyyttä. Yli 70-vuotiaille soveltuvimpia kuntoilumuotoja ovat esimerkiksi kävely, rakennustyö, voimistelu ja tanssi. Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Ikäihmisen fyysisen toimintakyvyn tukemisen tavoitteet tulee asettaa realistisesti ja suhteessa todellisiin taitoihin ja kykyihin. Fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää huomioida fysiologiset perustoiminnot. Tavoitteena on fysiologisten perustoimintojen ylläpitä-

minen ja parantaminen, päivittäistointojen ylläpitäminen ja ohjaaminen ulkoiluun. (Sufuca 2015.)

2.2 Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Erilaiset harrastukset ylläpitävät psyykkistä toimintakykyä. Harrastusten merkitys tältä kannalta vaihtelee sen mukaan, opetteleeko uusia harrastuksia ja kuinka niissä vaaditaan erilaisia tiedonkäsittelytoimintoja. (Heikkinen, Marin 2002, 132.)

Yleistä psyykkisestä toimintakyvystä:

- Kyky suoriutua älyllistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä
- Laaja-alainen kokonaisuus, jonka tarkastelussa otettava huomioon yhteydet toimintakyvyn muihin osa-alueisiin.
- Kognitiiviset toiminnot: tiedonkäsittely, havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelutoiminnot, toiminnanohjaus.
- Persoonallisuus: minäkuva, itsearvostus, sosiaaliset taidot
- Psyykinen hyvinvointi: mieliala, ihmissuhteiden toimivuus, voimavarat.
- Tarpeet, toiveet ja motivaatio (Ikäinstituutti 2015.)

Lappeenrannassa Alzheimer päivillä (2015) kansanedustaja Merja Mäkisalo-Ropponen sanoi, että Ikääntyneillä täytyy olla mahdollisuus myös itsensä toteuttamiseen ja siihen, että heitä ei sivuuteta, vaan heitä kuunnellaan ja huomioidaan. Puheessaan hän myös pohti: ”Ihmiset kritisoivat sitä, kuinka vähän kotihoidonkäynneillä ollaan paikalla, usein vain n. 20 minuuttia. Minusta ei ole tärkeää se aika, vaan se mitä tuo aika sisältää. Onko hoitaja läsnä, kuunteleeko tai tuleeko asiakas kuulluksi?”

Ikääntyneen psyykkisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan vanhusta, jotta hän suoriutuu mahdollisimman itsenäisesti ja pitää yllä terveyttään. Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää, että huomioidaan kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot. Nämä

ovat havaitseminen, oppiminen ja muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisu sekä päätöksenteko. Tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä ovat metakognitiot. Kuinka vanhus itse käsittää omat havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintansa. Myös luovuus ja viisaus liittyvät kognitiivisiin toimintoihin, joten niiden huomioiminen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää. (Sufuca 2015.)

Luovuus, mikä löytyy meiltä kaikilta, voi olla joskus jostain syystä kadoksissa. Ei löydy intoa ja halua toteuttaa itseään. Kirjassa Luovuus kuulu kaikille sanotaan näin, että itseään toteuttavassa luovuudessa prosessin tai tuotteen laatu ei ole tärkeää. Olennaista on se, että ihminen vapautuu tekemään havaintoja lapsenomaisen ennakkoluulottomasti unohtaen kritiikin. (Uusikylä 2012, 41).

2.3 Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen

lääkkään ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä sosiaalisentoimintakyvyn tukemisessa toimia THL:n mukaan ovat:

- A) sosiaalisten verkostojen olemassaolo
- B) vuorovaikutus lähipiiriin ja muiden yhteisöjen kanssa
- C) tuen saanti tarvittaessa
- D) sosiaalinen osallistuminen

Harrastukset ja ystävät ovat tärkeitä monille. Valtaosa iäkkäistä on yhteydessä sukulaisiinsa tai ystäviinsä vähintään viikoittain. Lähipiiriin olemassa olo luoturvaa ja mahdollistaa avun saannin, mutta usein eläkkeellä olevat myös osallistuvat läheistensä huolenpitoon esim. hoitamalla lapsenlapsia tms. Lähes kolmannes 63 vuotta täyttäneistä osallistuu aktiivisesti harrastustoimintaan, 80 vuotta täyttäneistä joka viides. Osallisuuden lisääminen on tärkeä tavoite iäkkäiden yksinäisyyden ehkäisemiseksi tästä työstä järjestöillä ja kunnilla on suuri vastuu. Iäkkäistä naisista viidesosa on yksinäisiä ja yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä. Suomalaisista 80 vuotta täyttäneistä naisista n. 20 % kokee itsensä yksinäiseksi jatkuvasti tai melko usein. Yksinäisyyttä tuo sosiaalisten verkostojen väheneminen fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen tai läheisten kuolemien myötä. (THL 2015.)

Ikäihmisen yksinäisyys on suuri haaste vanhustyössä, se lisää myös palveluiden käyttöä ja sairaalakierteen riski kasvaa. Vanhustyön keskusliiton mukaan vanhuksista yli kolmannes kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan ja 5 prosenttia jatkuvasti. Yksinäisyys on suhteellinen käsitys, jota koetaan suhteessa omaan aikaisempaan tilanteeseen tai toivottuun tilanteeseen. Jokainen ihminen kokee ajoittain yksinäisyyttä ja sillä ei ole merkitystä, onko ihmisellä seura. Ihmisen tunteet lähtevät hyvin erilaisista yksilöllisestä historiasta ja kokemuksista. Jokainen yksinäisyyttä kokeva pystyy kertomaan vain omista yksinäisyyden tuomista tunteista. Ikääntyneen ihmisen yksinäisyydessä erottuu kaksi ulottuvuutta, emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Nämä molemmat tulisi ottaa huomioon auttamismenetelmiä suunnitellessa. (Sarvimäki, Heimonen, Mäki-Petäjä-Leivonen 2010, 108–109.)

3 TOIMINNALLISIA JA TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVIÄ TOIMINTOJA

Kunnossa Kaiken Ikää = KKI-ohjelman tavoitteena on arkisen liikkumisen, liikunnan harrastamisen ja terveellisten ruokailutottumusten sekä arkiliikkumista suosivan ympäristön avulla lisätä terveyttä ja hyvinvointia. KKI-ohjelmalle on luonteenomaista terveysliikunnan verkostojen luominen, ylläpito ja kehittäminen. KKI-ohjelma on liikuttanut suomalaisia menestyksellisesti jo vuodesta 1995 lähtien. KKI hankkeessa on huomioitu myös ikääntyneet. (KKI, 2015.)

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelman päämääränä oli vuosien 2005–2015 aikana edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Terveysliikunta on osoitettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää iäkkäiden ihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. Vuosina 2005–2009 Ohjelman ensimmäisellä viisivuotiskaudella ikäihmisten liikuntatoimintaa kehitettiin ja se juurrutettiin 35 kolmivuotisessa sosiaali- ja terveysjärjestöjen hallinnoimassa hankkeessa eri puolilla Suomea. Hanketyössä syntyi hyviä toimintatapoja iäkkäiden kuntosali- ja kotiharjoitteluun, liikunta-neuvontaan, ulkoiluun, ohjaajien kouluttamiseen, sekä terveysliikunnan tukitoimiin. Voimaa vanhuuteen juhlaseminaaria vietettiin tänä vuonna 2015. Voimaa vanhuuteen hankkeen myötä myös Rautjärvelle on syntynyt toimintaa liikkumiskyvyltään heikentyneille (75+) Ikäihmisille on saatu lisää liikunta ryhmiä. Ryhmiä järjestävät liikuntatoimi, Eksoten fysioterapiaosasto sekä Silamus Koti. Vuonna 2014 ryhmiä oli yhteensä viisi ja niihin osallistui 35 ikäihmis-

tä. Eksoten ryhmät kokoontuivat suositusten mukaan, kahdesti viikossa. Ikäihmisten lukumäärään suhteutettuna liikuntaryhmiä olisi hyvä saada lisää. Esimerkiksi yhdistykset voisivat järjestää liikuntatoimintaa myös liikkumiskyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Kunnan tukea tarvitaan myös vertaisohjaajien kouluttamisessa ja toiminnan koordinoimisessa. Vuonna 2014 Rautjärvellä oli 75 vuotta täyttäneitä henkilöitä 586. Tästä ikäluokasta joka toisen arvioidaan olevan liikkumiskyvyltään heikentynyt. Sen mukaan kunnassa on ollut yksi ohjattu liikuntaryhmä 59 kohderyhmän iästä kohden. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

4 RAUTJÄRVEN ASEMANSEUTU JA SEN TOIMINNAT IKÄÄNTYVILLE

Nykyinen Rautjärven kunta perustettiin 1973. Silloin Simpeleen kunta yhdistyi entiseen Rautjärven kuntaan. Simpele on Rautjärven kuntakeskus. Toinen merkittävä taajama-alue sijaitsee Rautjärven Asemanseudulla. Rautjärvellä on n. 3700 asukasta, joista yli puolet asuu Simpeleen taajamassa. Kunnan väestöstä n. 20 % on yli 65 vuotta. Asemanseudulla on asukkaita n. 300 (Rautjärven kunta, 2015). Rautjärvi kuuluu Eksoteen eli Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiriin, joka tuottaa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä terveys-, perhe- ja sosiaali- sekä vanhustenpalveluja. Palveluista tehdään kuntien kanssa palvelusopimukset ja ne perustuvat väestön palvelutarpeeseen. Eksote on kuntayhtymä, jossa on yhdeksän kuntaa: Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Imatra, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale ja Taipalsaari. Imatra liittyy Eksoteen 2016 (Eksote, 2015). Asemanseudulta on Simpeleelle matkaa n. 20 km. Rautjärvi on maaseutukuntaa, jossa on laajasti ympäri kuntaa, omia pikku kyliä. Välimatkat pitkiä ja julkista liikennettä ei varsinaisesti ole.

4.1 Iäkkäiden kummitoiminta

Iltalehden artikkelissa (2013) silloinen valtionvarain ministeri Jutta Urpilainen pohti lähimmäispalveluliiton edustajakokouksessa Tampereella, vanhusten yksinäisyyttä ja kuinka moni yli 75-vuotiaista kärsii yksinäisyydestä. Urpilaisen mukaan yksinäisyydestä ei ole helppo puhua, mutta se on ongelma, johon on tartuttava monien tahojen yhteistyöllä. Yksinäisyyteen voidaan puuttua järjestöjen tekemän työn sekä julkisen sektorin toimenpiteiden avulla, mutta myös koulut voisi olla yksi vaihtoehto. Voisi harkita, voitaisiinko kouluja ja oppilaitoksia tukea ottamaan itselleen esimerkiksi vanhuskummeja, Urpilainen esitti.

Kummit voisivat olla ikäihmisiä, joita oppilaat kävisivät tapaamassa tai ikäihmiset voisivat olla ajoittain mukana koulutyössä. Tämä olisi varmasti yhteisöllisyyttä vahvistava molemmiin puolin. Opettajat voisivat yhdessä järjestöjen kanssa olla tässä edelläkävijöitä. (Iltalehti 2013.)

Asemanseudun rehtori kertoi sähköpostin välityksellä käydyssä keskustelussamme, että heillä oli kummimummo, joka kävi kahden vuoden ajan. Hän kävi noin 3 - 4 kertaa vuodessa ja oli koulupäivässä mukana. Kertoili juttuja ja tunsikin myös suuren määrän oppilaita, etenkin entisen Puntalan koulun oppilaat, kun oli ollut jo heillä koulumummona. Hän toi aina jotakin pientä yllätystä myös mukana.

Rehtori kertoi myös, että noin 20 vuotta sitten ollessaan Tainion koulussa, heidän luokka kävi SPR:n myötä ystäväkoulutusta ja sitten kaikille luokan oppilaille valittiin Mansikkalan terveyskeskuksen vieressä olevasta vanhusten kerrostalosta oma mummo tai pappa. Me kävimme siellä kylässä ja he meidän luokassa. Lisäksi lapset kävivät vapaa-aikana tervehtimässä omaa mummoaan tai pappaansa. (Tynkkynen 27.9.2015.)

4.2 Asemanseudulla olemassa olevaa toimintaa iäkkäille

Asemanseudulla on ulkoilumahdollisuudet otettu hyvin huomioon. Asemanseudulla on ulkoilureittejä, niin lenkkeilyyn kuin hiihtoon. Kylältä löytyy myös Frisbee-golfrata, urheilukenttä ja Tulilammen rannalla on kyläyhdistyksen rakentama grillikatos. Sisäliikunta on liikuntahallilla ja kuntosalilla, joissa on kunnan liikuntatoimen ja kansalaisopiston järjestämää toimintaa iäkkäille (liite 1) muutaman kerran viikossa. Asemanseudulla on myös Martta-toimintaa ja kylä valittiin vuonna 2014 Etelä-Karjalan vuoden kyläksi.

”Rautjärven Asemanseutu Etelä-Karjalan vuoden 2014 kylä. Valintaa perustellaan Asemanseudun tekemisen meiningillä. Erityistä kiitosta kylä saa nuorista, jotka on saatu mukaan kylätoimintaan. Toiminta on virinnyt uuteen nousuun viimeisten parin vuoden aikana ja kylällä on järjestetty innolla uusia tapahtumia. Lisäksi kyläyhdistys ja kunta ovat yhteistyössä parantaneet asukkaiden osallistumismahdollisuuksia”. (YLE 2014.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT

Toimintapäivän tarkoitus oli saada kunnan ikääntyneitä yhteiseen päivään, jakaa tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista, tuottaa sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja löytää koulukummi asemaseudun kouluun sekä antaa tietoa geronomiksi opiskelusta ja siitä, mihin tämä koulutus antaa valmiudet. Idea toiminnalliseen päivään syntyi, kun olin kuullut kuinka mukavaa olisi, jos Rautjärven asemaseudullakin olisi vain ikääntyville suunnattu tapahtuma. Samalla hekin, jotka eivät ole vielä tarvinneet kotihoidon, omaishoidon tai muita hoito- ja hoiva-alan subjektiivisia palveluita, saisivat tietoa mitä siitä palveluita on ja miten niitä tarpeen tullessa haetaan.

Toimintapäiväni liikunnallisiin toimintoihin osallistui liikunnallisia ikääntyviä, jotka kuuluvat esimerkiksi Marttoihin, käyvät erilaisilla retkillä ja ovat muutenkin sosiaalisia ja aktiivisia. Laavulla oli vain yksi nainen ja muutama ikääntynyt mies, joille hetki luonnossa oli mielekkäämpää kuin liikunnalliset toiminnot. Kumpikin ryhmä oli hakeutunut itseään kiinnostavaan toimintaan. Toimintapäivän tavoitteet tulivat suurimmalta osiltaan saavutettua, mutta kummitoimintaan ei löytynyt halukkaita.

Toimintapäivän suunnittelu alkoi toukokuun alussa, idean kypsyttämällä ja tarpeen kartoituksella. Kyselin Rautjärven liikunnan ohjaaja Marjut Ritalta, onko idea kehityskelpoinen ja onko vapaa-aikatoimella kiinnostusta olla projektin hankkeistaja. Marjut Rita sanoi, että kyllä vaan. Kiva kun saadaan ikäihmisillekin oma toimintapäivä. Soitin myös asemaseudun koulun johtajalle Tuula Tynkkyselle ja hän ehdotti, että projektiin voitaisiin liittää koulukummin etsintä. Heillä kuulemma oli ollut sellainen ennen, mutta nyt ei ole ja ei ole muita teitä kummia löytynyt. Marjutan kanssa sovittiin, että syyskuu olisi hyvä aika ja näin sovittiin syyskuun toinen viikko, joka sitten pyynnöstäni siirrettiin syyskuun 23. päivään, jotta ehdin työkiireiltäni paneutumaan siihen kunnolla ja asianmukaisella intensiteetillä.

5.1 Aikataulu

Toukokuu: 2015 idean kypsyttelyä, puheluita, sähköpostiviestejä jne.

Ideaseminaari koululla 25.5.2015

Kesä: Tutustumista lähdetietoihin ja teemapäivään liittyviä, pohdintoja.

Elokuu: Toiminnallisen päivän ”rungon” valmistelua ja yhteydenottoja päivään osallistuvien kanssa. Sovimme Koulunjohtaja Tuula Tynkkysen ja kunnan liikunnanohjaaja Marjut Ritan kanssa, että päivä 23.9.2015 käy meille hyvin. Otin yhteyttä Eksoten/Rautjärven koti- ja laitoshoidon esimieheen Helena Tiaiseen ja kyselin onko hänellä mahdollisuus tulla tuolloin kertomaan Eksoten tarjoamista palveluista Rautjärvellä. Myös hänelle päivä sopi. Opiskelutoverini Marika Myöhänen oli myös lupautunut minun toimintapäivääni avukseni ja kertomaan geronomikoulutuksesta. Myös hänelle tämä päivä kävi.

Syyskuu: Selvittelin, tarvitsenko esimerkiksi, palo- ja pelastussuunnitelmaa? Mihin viranomaisiin otan yhteyttä muissa lupa-asioissa. En kuitenkaan tarvinnut toimintapäivääni erillisiä lupia, sillä toimintapäivä osallistujien määrän vähyys ja sisäänpääsy maksuttomuus ei edellyttänyt huviluvan tai pelastussuunnitelman tekoa. Asemanseudun koululla ja liikuntahallilla on olemassa olevat pelastussuunnitelmat ja siellä on myös liikuntarajoitteisten esteettömyys esimerkiksi pyörätuolilla liikkuesssa, jo valmiiksi huomioituna. Myös paloasema on liikuntahallin yhteydessä. Ensiavusta vastuu oli minulla ja Marika Myöhäsellä. Meillä kummallakin näin geronomi opintojen loppuvaiheessa tieto, taito ja voimassa olevat ensiaputaidot, EA2.

17.9.2015 suunnitteluseminaari koululla

21.9.2015 Allekirjoitimme Marjut Ritan kanssa sopimuksen opinnäytetyöstä

23.9.2015 Toimintapäivä Rautjärven asemanseudulla

25.9.2015 Tutkimuslupa

Ilmoitukset ja julisteet toimintapäivästä tein itse. Jaoin niitä kotihoidon asiakkailla, laitoin koulun, kaupan ja baarin ilmoitustauluille. Kunnan liikuntatoimi ilmoitti toimintapäivästä paikallislehdessä ja muutamalle laitoin viestiä sähköpostilla.

Syyskuu/lokakuu: kirjallisen raportin tekoa.

Toimintapäivää suunnitellessa ei ole tarvinnut pitää palavereja, sillä saimme toimintapäivään liittyvät asiat sähköpostilla ja puhelulla selvitettyä. Kaikki mukana olleet tulivat sovittuna toimintapäivänä paikalle ja organisointi toimintapäivän tiimoilta, toimi hyvin.

5.2 Rahoitus

Toimintapäivällä ei ollut rahoittajia. Kuluista vastasin minä. Kahvitus, pullat, keksit ja ilmoitus paikallislehteen olivat vapaa-aikatoimen tarjoamat. Etelä-Saimaan ilmoitus oli ilmainen. Esitteet ja julisteet tein itse. Tiloista ja laavun käytöstä ei tullut kuluja. Muut kulut: makkarat laavulle 5 pakettia 12 e. Bensa- kulut 20 e. Kertakäyttöastiat 10 e muut kulut 10 e Olin varautunut 100 euron kuluihin, mutta ne alittuivat. Kustannukset = 50–60 euroa.

5.3 Tavoitteet ja toteutus

Teemapäivän tavoitteena oli 15–25 kävijää, jotka osallistuisivat kaikkiin toimintoihin, saisivat hyvän mielen sekä tietoa ja intoa arjen vastapainoksi.

Osallistujia teemapäivän aikana oli 22 ja kyselykaavakkeeseen vastasi 8 kävijää. Aamupäivän toimintoihin osallistui vain muutama. Yksi iäkäs oli fysioterapeutin opastettavana kuntosalilla ja vain yksi tutustui oppilaiden koulutyöskentelyyn. Kahvitarjoilussa ja liikuntahallin aulassa olevissa infopisteissä oli alkuaamu hiljaista, vain muutama kävijä, mutta vilkastui ennen senioritanssin alkua. Senioritanssi oli kansalaisopiston järjestämää ja sillä on jatkumo vielä ensi keväällekin. Senioritanssin jälkeen tanssit ikivihreiden tahdissa, johon olin valinnut soitettavat kappaleet ja toimin itse tiskijukkana. Olavi Virran, Tamara Lundin ja Annikki Tähden ikivihreät, muistoja herättävät kappaleet sai muutama tanssista kiinnostuneet innostumaan. Valssi, polkka ja tango vei mennessään.

Liikuntahallin ja koulun toiminnoissa oli suurin osa naisia ja vain muutama mies uskaltautui joukkoon. Jokainen osallistuja sai kahvit ja pullat, jotka kunnan liikuntatoimi kustansi. Osallistujille jaettiin esitteitä liikunnasta, (Voimaa vanhuuteen julkaisuja) Eksoten oppaita ravinnosta, terveys- ja hoiva palveluista Rautjärvellä, tietoa mitä liikuntatoimintoja asemanseudulla on. Lisäksi kävijät saivat myös Kymenlaakson ammattikorkeakoulun lahjoittamia kyniä sekä avainnauhoja.

Iltapäivä meni laavulla. Meitä oli laavulla yhteensä 8 ihmistä, joista naisia minun lisäkseni oli yksi. Laavulla ei ollut varsinaista teemaa, mutta luonnon keskellä nokipannukahvin ja grillatun makkaran paistamisen lomassa keskustelun aiheita riitti. Laavuhetki onnistui hyvin, sillä tavoitteeni oli, että metsästysseuran

jäsenten lisäksi olisi 3-5 osallistujaa. Laavulla yksi osallistujista nosti korista neljä arpalipuketta. Apteekin lahjoittamista tuotepaketeista vein kahdelle voitot itse ja kahdelle yksi laavulle osallistunut. Paikallinen metsästysseura ei ottanut maksua tästä laavutapahtumasta, sillä vain laavu oli käytössämme.

Toimintapäivän 22 osallistujista vain 8 vastasi palautekyselyyn (liite4) ja heistäkin osa vastasi vain muutamaaan kohtaan. Toimintapäivä oli vastausten mukaan mukava, vaikka kaikkeen ei haluttu osallistua. Joku ei halunnut toimintoja, joita tehdään ulkona ja joillekin kävi kaikki päivän toiminnot.

Vastaajista yli puolet oli aktiivisia liikkuja, 2 - 4 kertaa viikossa. Muutamat liikuivat enemmänkin. Vastaajilla oli viikoittain myös fyysisesti rasittavaa liikuntaa.

Vastaajat toivoivat Rautjärvelle pilatesta sekä liikuntaa ja kerhoja, joissa olisi joku teema. Kummitoimintaan ei löytynyt halukkaita ja siltä osin toiminnallinen päivä ei tuottanut haluttua tulosta. Jos taas ajatellaan toimintapäivän psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakykyisyyden edistämisenä tuona päivänä, niin se tavoite tuli osallistujien kohdilla saavutetuksi. Toimintapäivässä oli erilaisia toimintoja, jokaiselle jotain ja kukin osallistuja oli valinnut itseään kiinnostavan. Osallistujat saivat myös tietoa kunnassa olevista terveys- ja hoivapalveluista, joista on hyvä tietää tulevaisuutta ajatellen. Liikuntatoimen liikunnalliset toiminnot, varsinkin asemanseudulla, kiinnostivat. Yhdelle osallistujalle liikunnanohjaajan kuntosalitoiminta oli uusi tieto, joka saattaa innostaa kuntosaliharjoitteisiin, liikunnanohjaajan opastamana.

Toimintapäivänä aikana kerroin osallistujille, miksi järjestin toimintapäivän. Kuvaa ottaessani (liite 5), kerroin mihin, se tulee ja pyysin kuvassa olevilta luvan kuvan julkaisemiseen loppuraportissani. Jokainen kuvassa oleva antoi suullisen luvan.

6 POHDINTA

Rautjärven asemanseudun ikääntyville järjestettävän toimintapäivän tavoitteena oli jakaa tietoa kunnan tarjoamista palveluista ja viettää mukava päivä yhdessä toimien. Toimintapäivän paikka oli tarkoituksella valittu asemanseudulle, koska siellä on toimintoja vähemmän, kuin Simpeleellä. Toimintapäivän kävijöistä oli osa minulle ennestään tuttuja, joten puhuimme päivän aikana myös

muusta ja vaihdoimme kuulumisia. He halusivat myös tietää, mitä geronomi tekee ja missä työskentelee, sekä kuinka kauan opinnot kestävät. Näin tuli samalla tietoa meidän opinnoistamme.

Toimintapäivää suunnitellessa kysyi eräs opettaja minulta, mikä on tavoitteesi ja tarkoitus? Miksi juuri toimintapäivä, oletan nuorisotyössäsi aikaisemmin erilaisia toimintoja jo järjestänyt? Pohdin tuota ja ajattelin, että tulevana geronomina voi työni olla erilaisten ikääntyville suunnattujen toimintojen esimerkiksi: kerhojen, retkien suunnittelua ja toteutusta. Mielestäni on hyvä jo opiskelun aikana tietää, miten ikäihmisten kanssa erilaisia toimintoja järjestettäessä toimitaan. Jos vertaa nuorille järjestettäviä tapahtumia ikääntyville järjestettyihin, on niissä paljonkin eroa. Ikääntyvillä on raihnaisuutta, ongelmia liikkumisen kanssa ja muita erityispiirteitä, jotka vaativat erilaisia järjestelyitä, jotta kaikki toimisi. Ikääntyville järjestetyissä toiminnoissa on siis päivän, kerhon, retken tai muun toiminnan suunnittelussa otettava erilaisia asioita huomioon kuin lapsille tai nuorille järjestettävissä. Kokemus, jonka sain toimintapäivän tiimoilta, oli minulle antoisa, opettava ja koulutukseeni sopiva. Sosiaaliset, muiden kanssa toteutetut, toiminnot ovat itselleni mielekkäitä ja saan niistä itsekin voimaa ja virtaa arkeen. Itselleen mielekästä tekee sydämellä ja innolla.

Osallistujien määrällinen (15–25 osallistujaa) tavoite tuli saavutettua. On kuitenkin syytä pohtia, miten osallistujia olisi tullut enemmän. Oliko toimintapäivän tiedottaminen riittävä? Mitä muita toimintoja olisi voinut olla lisäksi? Miten olisin voinut tavoittaa myös kunnan pohjoispään iäkkäät?

Paikallislehdessä ja Etelä-Saimaassa (liite 3) oli teemapäivästä ilmoitukset ja asemanseudulle ja Simpeleelle jaetut esitteet ja ilmoitukset olivat monen nähtävillä, myös terveyskeskukseen jaettiin niitä.

Varsinaisia ongelmia ei toimintapäivässä ollut ja osallistujat olivat aktiivisia. Toisaalta aktiiviset ihmiset löytävät pienen kunnan toiminnalliset tapahtumat ja osallistuvatkin niihin aktiivisesti. Mutta miten saataisiin mukaan ne, joilla ei ole aktiivista elämää?

Nyt kirjallista tuotosta tehdessäni tulee mieleen, että olisin voinut palautekaavakkeeseen lisätä myös kysymyksen vastaajan iästä. Näin olisin saanut tietoa ja näkökantaa siihen, minkä ikäisiä nämä aktiiviset, asemanseudulla tai sen läheisyydessä asuvat ovat. Ikähän ei sinänsä kerro ihmisen fyysisestä kun-

nosta. 70 vuoden ikäinen voi olla erittäin hyvässä fyysisessä kunnossa ja hänen sosiaalinen elämänsä on antoisaa. Toisaalta taas saman ikäinen voi olla jo vuodepotilaana tai muuten eristäytynyt, raihnainen ja väsynyt.

Uskon, että loppuraportistani on hyötyä raportin vastaanottajalle, eli Rautjärven Liikuntatoimelle, sen suunnitellessa liikunnallisia toimintoja ikääntyville. Raportin tuotos voi olla myös apuna jollekin toiselle opiskelijalle, joka pohtii toimintoja ja tai haluaa järjestää toiminnallisen päivän, ikääntyvien toimintakykyisyyden parantamiseksi.

Jatkoraporttia aiheesta suunnitellessaan, voisi raportoija esim. selvittää miten saataisiin kiinnostumaan ja mukaan nekin, jotka eivät nyt syystä tai toisesta osallistuneet. Haastattelemalla ihmisiä saisi parempaa tietoa siitä, mitä kukin haluaa. Haastattelulla olisi tavoite toimintapäivän suunnittelulle ja näin tulisi tieto siitä, mitä ikääntyneet oikeasti haluavat heille järjestettävän. Jatkoraportti voisi olla sekin, että järjestettäisiin eri-ikäisille, esimerkiksi 65–75 vuotiaille ikääntyville oma toimintapäivän ja toisen toimintapäivän sitä vanhemmille. Näin olisi vertailupohjaa, jota voisi hyödyntää ja vertailla muihin projekteihin tai raportteihin.

Itselleni oli selvä kirjallista tuotostani suunnitellessa, että otan teoriani osuudeksi ihmisen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakykyisyyden ja tarkastelen ensin teoriapohjaa ja toimintoja, jonka jälkeen pohdin asiaa pienen maaseutukylän, eli Rautjärven asemanseudun kannalta. Vaikka toiminnallisen raportin tekisi jotain muuta teoriaa peilaten, olisi sillä kuitenkin vertailupohjaa, jos raportti olisi sosiaali- ja terveysalan kentältä.

Iloiten tehty auttamistyö on eheyttävää ja se parantaa vanhuksen elämää hänen erilaisissa elämäntilanteissa ja ympäristössään. Ilon tiedetään tuottavan myönteisiä kokemuksia, terveyttä ja hyvinvointia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 173.)

Kun suunnittelin toimintapäivääni, ajattelin miten voisin tuottaa sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä edistävää toimintaa ja samalla myös psyykkistä hyvinvointia, harmoniaa ja muistelua. Joten toimintapäivän tanssien osuutta suunnitellessa oli minulla lkivihreitä kappaleita valitessa tietty ajatus. Toivoin, että ne toisivat mieleen mukavia muistoja osallistujien nuoruudesta.

Seni- ja vanhustyö arjen kulttuurissa - kirjassa sanotaan näin: Musiikkia välittäessään tulisi ottaa huomioon sen käyttötarkoitus. Halutaanko stimuloida, synnyttää mielikuvia ja muistoja sekä rauhoittaa ja rentouttaa? (Marin & Hakonen 2003,174).

Musiikkivalinnat toivat mieleen muistoja, mutta musiikkitoivomusten vaatimukset yllättivät. Kun luulin, että tango ja valssi vievät mennessään, niin erehdyin. Polkat ja jenkat olin listaltani unohtanut, mutta onneksi niitä levyiltä löytyi. Luulen, että varsinkin senioritanssin ja ikivihreiden aikana jokaisella osallistujalla oli psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen voimaantuminen läsnä.

Pohtiessani ikääntymistä mietin, miten saadaan ikääntyvä, jota ei liikunta ole koskaan kiinnostanut, liikkumaan. Tai miten saada sosiaalisesti eristäytyvä ikääntyvä mukaan joukkoon, jossa erilaiset ihmiset toimivat yhdessä. Vai voiko ihminen olla tyytyväinen elämäänsä ilman sosiaalisia kontakteja ja aktiivista liikkumista. Mielestäni jokainen on omanlaisensa persoona, jota on muokannut hänen eletty elämänsä. Tiedämme, että jatkuva aktiivinen liikkuminen, johon sisältyy myös sykkeen nostavaa toimintaa, on sekä lihaskunnolle että muille fyysisen kunnon toiminnoille terveyttä edistävää. Tiedämme myös, että sosiaalisissa toiminnoissa saamme mielihyvää, silloin kun tekeminen on mielekästä. Lukeminen, sanaristikoiden ja pohdintaa vaativien asioiden tekeminen taas pitävät aivot toiminnankin virikkeellisenä.

Kuitenkin on niitä, joita edellä mainitut tekemisets eivät kiinnosta. Kohdatessa ikäihmisiä on myös huomioitava valinnan vapaus. Geronomiopinnot ovat antaneet laaja-alaisen tiedon ja taidon toteuttaa oppimaamme ja myös havaitsemaan sen, että ikääntyvän ajatuksia ja toivomuksia kuullaan hänen tahtaan kunnioittaen.

Se, miten ikäihmisen kanssa olemme, on hyvän dialogin alku. Ikäihmisen kohdatessa pitää yhdessäolossa olla: aitoa välittämistä, huomioon ottamista, empatiaa ja usein myös sympatiaa. On oltava läsnä.

Geronomiopinnot ovat antaneet itselleni paitsi tiedot ja taidot, myös seuraavat ohjeet. Ikääntyviä kohdatessa kuuntele, mitä hän oikeasti haluaa sanoa. Luo dialogille puitteet, joissa dialogin molemmilla osapuolilla on tilaa. Kuuntele myös ohjattavia tai ryhmäläisiä, mitä sitten oletkin tekemässä. Älä ole vain

omia ajatuksia ja mielipiteitä esittävänä ryhmän, jumpan tai toimituksen toteuttaja.

Toimintapäivä oli mielestäni mukava ja koin itsekin niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista voimaantumista. Tämänkaltaiset toiminnot ovat minulle mielekkäitä ja haluan järjestää niitä tulevaisuudessakin.

LÄHTEET

Cp-liitto. Ikäihmisen toimintakyky. 2015. Saatavissa: [http://www.cp-liitto.fi/files/283/Microsoft_PowerPoint-Ikaihmissen_toimintakyky\(CP-liitto\)Yhteensopivuustila.pdf](http://www.cp-liitto.fi/files/283/Microsoft_PowerPoint-Ikaihmissen_toimintakyky(CP-liitto)Yhteensopivuustila.pdf) [viitattu 7.10.2015]

Dunderfelt, T. 2010. Ilon Psykologia. Juva: PS-kustannus.

Humanistinen ihmiskäsitys. 2015. Saatavissa: <http://hoitotyö.wikispaces.com/Ammattietiikka+++ihmisk%C3%A4sitys> [viitattu 27.10.2015]

Ikäinstituutti. 2015. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/379> [viitattu 6.10.2015]

Ilta-lehti. Urpilainen ehdottaa vanhusten yksinäisyyteen kummitoimintaa. 2013. Saatavissa: http://www.iltalehti.fi/uutiset/2013111617729422_uu.shtml [viitattu 4.10.2015]

Kunnossa kaiken ikää. Ikääntyville suunnattuja hankkeita ym. 2014. saatavissa: <http://www.kkiohjelma.fi> [viitattu 6.10.2015]

Marin, M, & Hakonen, S., 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus

Mäkisalo-Ropponen., 21.9.2015. Alzheimer seminaari. Etelä-Karjalan muistiliitto ry. Lappeenranta.

Partala, A. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22726/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf?sequen [viitattu 28.9.2015]

Rehunen, S., 1997. Terveys ja Liikunta. Jyväskylä: Gummerus

Sarvimäki, A., Heimonen, S., Mäki-Petäjä-Leivonen, A., 2010. Vanhuus ja haavoittavuus. Helsinki: Edita

Sufuca. Fyysisen toimintakyvyn tukeminen. 2015. Saatavissa:
http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.htm [viitattu 6.10.2015]

Tynkkynen T. Asemanseudun koulun johtaja. E-mail 27.9.2015

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Juva: Bookwell oy.

Voimaa vanhuuteen hanke 2015. Ikäinstituutti. Saatavissa:
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/> [viitattu 29.10.2015]

YLE. 2015. Asemanseutu 2014 vuoden kylä. Saatavissa:
http://yle.fi/uutiset/rautjarven_asemanseutu_on_etela-karjalan_vuoden_kyla/7214867 [viitattu 31.10.2015]

Rautjärven asemanseudun toiminnot ikääntyville

Liikuntahalli ja kuntosali

Maanantai

9.30–10.30 65+ kuntosalivuoro (liikuntatoimi)

Tiistaisin:

11.00–12.00 Senioritanssi (kansalaisopisto)

14.30–16.30 Eläkeliiton Rautjärven yhdistys

16.45–17.30 vanhemmanväenliikunta. (kansalaisopisto)

Keskiviikko

11.00–12.00 Senioritanssi (kansalaisopisto)

Torstai

10.00–11.00 65+ kuntosalivuoro (liikuntatoimi)

12.00–13.45 Kotihoidon kuntoilu (liikuntatoimi)

Kuuselan vanhusten rivitalojen kerhohuone:

Keskiviikko

12.30 – 13.00 tuolijumppaa (kansalaisopisto)

Lisäksi asemanseudulla on kirjasto, frisbeegolf rata, Ulkoilureittejä, luistelukenttä, latuverkosto ym. Kesäisin asemanseudulla on kesätori, jossa voi ostaa tuoretta leipää, marjoja, lettuja ym. Tai vain juoda kahvit ja tavata muita kyläläisiä.

Asemanseudun kyläyhdistys on aktiivinen tapahtumien järjestäjänä mm. aina elokuun viimeinen lauantai kylämessut, jonne tulee väkeä ympäri maakuntaa.



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Sosiaali- ja terveysala/vanhustyö

Vastaanottaja: Rautjärven Liikuntatoimi Liikunnanohjaaja Marjut Rita

Teen *Geronomin* opintoihin kuuluvan 15 op:n
opinnäytetyön aiheesta " Illoa ikäimmaisille Rautjärvi"

Tutkimuksen tehtävät: Järjestää toiminnallinen päivä kunnan ikääntyville.
Tutkimusmenetelmät: Projektina toteutetun toiminnallisen opinnäytetyön
loppuraportti. Työn ohjaaja: Pauliina Lehto

Pyydän lupaa aineiston kokoamiseen. Sitoudun käyttämään aineistoa vain
tutkimustehtävän selvittämiseen ja siten, että tutkimukseen osallistuneiden
anonymiteetti säilyy. Valmiin opinnäytetyön toimitan 29.12.2015 mennessä
luvanantajayhteisölle.

Paikka_Ruokolahti _____
Päivämäärä: 23.9.2015 _____

Opinnäytetyön tekijä(t):

Sari Wahlsten
Taidetie 5
56120 Salosaari
puh: 0440130365
e-mail: sari.wahlsten@student.kyamk.fi

Liite 1: Tutkimussuunnitelma

Liite 2: Kyselylomake tai haastattelurunko

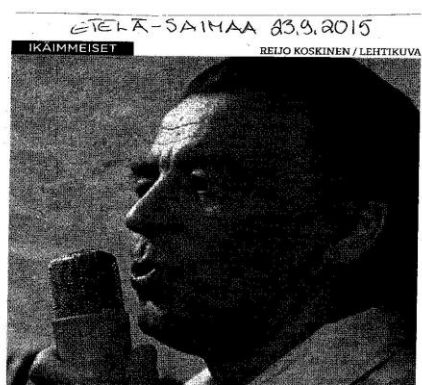
Lupa myönnetty
Lupa eväty

X

Muuta huomioitavaa: _____

Paikka: Rautjärvi Päivämäärä: 25.9.2015

[Signature]
(allekirjoitus)



Kukaties tänään soi myös Olavi Virran Täysikuu tai Mustasukkaisuutta?

Kouluun ja tanssimaan

RAUTJÄRVEN aseman seudun koululle katetaan keskiviikkona kerta-kaikkinen paletti illoa ikäimmaisille. Heti aamusta he pääsevät veres-tämään muistojaan pulpettien äärestä käsin: koulutunneille voi osal-listua kello 9–11 välillä.

Liikuntasalin aulassa on tietoa muun muas-sa kunnan liikunta ja terveyspalveluista, ravin-nosta ja liikunnasta. Sitten alkaakin varsinainen huupi. Senioritanssit alkavat kello 11, ja jo tun-tia myöhemmin alkavat parituntiset päivätanssit ikivihreiden tahdissa. Levylautasella pyöräi aina-kin **Olavi Virtaa, Tamara Lundia** ja muista muistojen sävelmiä.

Kello 16 eteenpäin Untamon Jahdin majalla on iloista yhdessäoloa.

● Illoa ikäimmaisille, Rautjärven as. seudun koulu ja liikuntasali, ke 23.9. klo 9 alkaen.

1. sukupuoli (mies vai nainen)

Palautekaavakkeen täyttäneitä oli 3 miestä ja 5 naista = 8. Heistä kaikki eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen.

2. Mikä oli mukavinta toimintapäivässä?

Nokipannukahvit, levytanssit, ystävät, kaikki päivän toiminnot ja senioritanssit. Vastaajista 5 oli vastannut tähän kysymykseen.

3. Oliko joku päivän teemoista sellainen mistä et ollut kiinnostunut?

Kaikki kiinnosti ja ulkona olo ei kiinnostanut. Kaksi vastaajaa.

4. Liikutko viikoittain ja jos liikut niin kuinka monta kertaa viikossa?

Kyllä vastasi 5 vastaajaa. Heistä kaikki vähintään 2-4 kertaa viikossa. Vastauksiin oli myös lisätty mitä liikuntaa, vaikka sitä ei kysytty. Vastauksissa oli esim. Metsätöitä tehdessä, tulee liikuttua, monta kertaa viikossa ja Vpk:n kuntosalivuoroilla. Liikun joka päivä, keskimäärin 1-2 h/pv, joskus jopa 2x päivässä.

5. Jos liikut viikoittain niin onko se sykeä nostavaa, vai kevyttä liikkumista?

Sykeä nostavaa, sekä/että, kevyttä liikkumista ja kumpaakin olivat neljältä vastaukset tähän kysymykseen.

6. Mitä toimintoja haluaisit, että Rautjärvellä olisi ikääntyville?

Kerhoa missä tapaa ikäisiään ja kerhoissa voisi olla joku teema. Pilatesta toivottiin myös ja liikuntaa meille vanhuksille. 3 vastasi tähän kysymykseen.

7-8 kysymykset oli suunnattu kummitoiminnasta kiinnostuneille ja niihin ei vastannut kukaan vastaajista.

Kuvia toimintapäivästä.

Senioritanssi menossa



Minun ja Marikan infopöytä



Illoo ikäimmeisille Rautjärvi

Ke 23.9.2015 as.seudun koulu

Illoisen päivän ohjelma:

Klo: 9-11 * Voit osallistua koulun oppitunneille

Etsitään: Koulukummia mummo tai pappi ☺

Liikuntasalin aulassa on infoa:

- * Mitä terveys ja liikunta palveluita kunnassa on. Helena Tiainen & Marjut Rita
- * Tietoa Geronomi koulutuksesta
- * Tietoa ravinnosta ja liikunnasta.
- * Kuntosali (fysioterapeuttiopiskelija opastaa)

KAHVITARJOILU

Klo: 11-12 * Senioritanssia (liikuntasali)

Klo: 12-14 * **Päivätanssit ikivihreiden tahdissa**

Levyllä lausella Olavi Virtaa, Tamara Lundia, Lailaa ym. Muistojen sävelmiä.

Klo: 16-- > Untamon Jahdin majalla:

Illoista oloa luonnossa, nuotiomakkaraa, nokipannu kaffeet ym.

Järjestää: Geronomi opiskelija Sari Wahlsten

Mukana: Kymenlaakson AMK, Eksote ja Liikuntatoimi

Osallistujien kesken arvotaan as.seudun apteekin lahjoittamia tuotteita

Mikkää ei maksa mitään, tuuthan sieki, siel oon mieki ☺